

# Die Leber

## oft unterschätztes Power-Organ



**„Ich fühle mich ständig abgeschlagen“, Ich schlafe gut und bin trotzdem müde“, „Ich habe ein kaum spürbares Druckgefühl im rechten Oberbauch.“ So oder so ähnlich beschreiben Patienten mit einer belasteten Leber ihre eher unspezifischen Symptome. Diese sind jedoch oft so untypisch, dass sie meistens erst sehr spät bei einer Blut- oder Ultraschalluntersuchung vom Arzt festgestellt werden.**

Und zwar ganz gleich, ob die Lebererkrankung durch Alkoholgenuss, schädliche Medikamente, genetische Faktoren oder durch Bakterien und Viren hervorgerufen wird.

Die Leber ist unser zentrales Stoffwechsel- und Entgiftungsorgan. Zu ihren Aufgaben zählt unter anderem die Synthese von Eiweißen und die Reinigung des Blutes. Funktioniert sie nicht richtig, sammeln sich Stoffwechselendprodukte und Giftstoffe im Körper an. Im Ayurveda werden diese Stoffwechselrückstände als Ama bezeichnet. Eine unpassende Ernährung, übermäßiger Genuss von Alkohol sowie die Einnahme bestimmter Medikamente aber besonders auch unsere Umwelt belastet dieses Organ enorm. Laut Maharishi Ayurveda beginnen Lebererkrankungen mit dem Verlust des natürlichen Gleichgewichts.

Wenn wir Nahrung zu uns nehmen, ist die Leber maßgeblich daran beteiligt, diese zu verarbeiten. Dies geschieht nicht direkt, sondern zunächst über den Darm und dann den Pfortaderkreislauf, der von den Darmgefäßen aus wie eine Autobahn Richtung

Leber zieht. Diese große Autobahn zweigt sich dann in Bundesstraßen und immer kleiner werdende Wege auf, die als feines Netz die Leber durchziehen und alle Nährstoffe durch den Leberfilter schleusen. Kaum jemand hat eine Vorstellung von der Komplexität dieses Systems und davon, wie vielfältig die Leber arbeitet – völlig autonom und ohne, dass wir etwas davon bemerken. Die Leber könnte man auch als Lebensmacher bezeichnen; funktioniert sie gut, sind wir fit und vital. Ist sie überlastet, fühlen wir uns antriebsarm, müde und bedrückt.

### Die Funktionen der Leber im Überblick

Die wichtigste Aufgabe der Leber besteht darin, alles was wir zu uns nehmen, auf mögliche toxische Stoffe zu untersuchen. Wird sie fündig, wird alles unternommen, um die Substanz unschädlich zu machen und in eine für den Körper verträgli-





## Die Leber – oft unterschätztes Power-Organ

che Variante umzuwandeln. Kommt die Leber an ihre Belastungsgrenze, dann versucht unser Organismus die Toxine in Fettzellen einzulagern. Dies ist auch oft der Grund, warum man sich während einer (Fasten) Kur manchmal elend fühlen kann, da in dieser Zeit viele Giftstoffe mobilisiert werden, die dann über den Blutkreislauf in unsere Körperzellen gelangen.

Die Entgiftung ist also die Hauptaufgabe der Leber, doch darüber hinaus hat sie noch viele weitere Funktionen:

- **Verstoffwechslung von Cholesterin**
- **Energiespeicherung- und Bereitstellung für einen stabilen Blutzucker**
- **Infektionsbekämpfung**
- **Fettverdauung durch Bildung von Gallenflüssigkeit**
- **Speicherung von Nährstoffen und Vitaminen, wie beispielsweise Vitamin B12**
- **Eiweißstoffwechsel**
- **Hormonstoffwechsel**

Im Ayurveda und ebenso auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin wird die Leber mit den Emotionen Wut und Frustration verbunden. Demnach erfolgt eine Entgiftung nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf emotionaler Ebene. Ist die Leberfunktion eingeschränkt, kommt es auf diese Weise häufig auch seelisch zu einem Ungleichgewicht. Im Volksmund ist das durch Sprichworte, wie Mir läuft die Galle über oder Eine Laus ist mir über die Leber gelaufen bekannt. Emotionen, die nicht verstoffwechselt werden, richten sich nach innen und sorgen langfristig für Verbitterung und Groll.

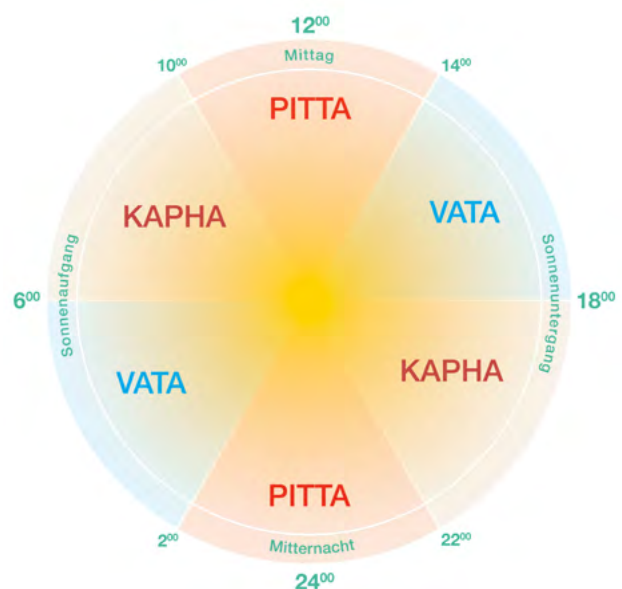
### Die Leber aus Sicht des Ayurveda

Die Leber und die Verdauungsorgane im Oberbauch sind besonders dem Pitta-Dosha zugeordnet. Hier brennt unser Verdauungsfeuer und sorgt für die Transformation der aufgenommenen Nahrung. Besonders Menschen mit hohem Pitta-Anteil

haben einen empfindlichen Leberstoffwechsel und neigen eher zu vermehrter Säurebildung, was sich zum Beispiel als Sodbrennen äußern kann. Diese Menschen bilden eine vergleichsweise große Menge an Verdauungssäften und haben häufig Hunger. Menschen mit einem höheren Kapha-Anteil neigen hingegen eher zu zähflüssiger Galle und zur Bildung von Gallensteinen, sodass hier eine angepasste Ernährung besonders wichtig ist. Bei vorrangigem Vata ist die Verdauungskraft dagegen eher wechselhaft und diese Menschen können meist nur kleine Portionen oder sehr leicht verdauliches Essen gut verdauen.

Es macht also absolut Sinn, mittags die Hauptmahlzeit zu sich zu nehmen, wenn das Verdauungsfeuer am stärksten brennt und am Abend auf warme und leichte Speisen zurückzugreifen, wie Suppen, Eintöpfe oder leichte Currys. Als schwer verdaulich gelten abends tierische Produkte, wie Eier, Wurst und Käse, aber auch Mahlzeiten mit hohem Fettanteil. Diese verbleiben oft so lange im Magen, dass die Schlafqualität beeinträchtigt werden kann.

Im zirkadianen Rhythmus werden die Zeiten von 10-14 Uhr und von 22-2 Uhr dem Pitta-Dosha zugeordnet. Dies sind Zeiten der Transformation und Umwandlung. Um für diese vielfältigen Aufbau- und Regenerationsprozesse Energie bereitzustellen





## Die Leber – oft unterschätztes Power-Organ

len, ist es wichtig, um 22 Uhr schlafen zu gehen. Denn nur im Zustand der Ruhe kann die Leber ihren vielfältigen Aufgaben ohne große Ablenkung nachkommen.

### Mit der richtigen Ernährung die Leber aktiv unterstützen

Unsere Leber liebt die Farbe grün. Grün gilt im Ayurveda als Pitta-ausgleichend, weswegen sich erhitzte Gemüter auch in der Natur und vor allem im Wald so gut beruhigen können. Ähnlich wie ein Waldspaziergang beruhigen reichlich grünes Blattgemüse und besonders auch Wildkräuter überschüssiges Pitta, welche es jetzt in Hülle und Fülle in unserer Umgebung gibt.

Die grüne Farbe entsteht durch den sekundären Pflanzenstoff Chlorophyll, der eine stark blutreinigende Wirkung hat. Zeitgleich sind in grünen Pflanzen auch Bitterstoffe enthalten, die den Leberstoffwechsel tatkräftig unterstützen und appetitzügelnd wirken.

#### Geeignet sind zum Beispiel:

- Bärlauch
- Spinat
- Rucola
- Löwenzahn
- Giersch
- Petersilie
- Brennessel
- Stangensellerie
- Mangold u.v.m.

Blattgemüse und grünes Gemüse sollte täglich auf dem Speiseplan stehen und können auch in grünen Säften in höchster Nährstoffkonzentration genossen werden.

Morgens könnte der Tag mit einem grünen Saft oder grünem Smoothie begonnen werden, wodurch die Verdauungskraft kaum belastet und der Körper zeit-



gleich mit Mikronährstoffen geflutet wird. Das gibt lange spürbare Energie, ganz anders als ein in Eile getrunkenen Kaffee.

Mittags ist dann ausreichend Verdauungskraft vorhanden, sodass hier die Hauptmahlzeit eingenommen werden kann. Wohingegen zu Abend, wie bereits beschrieben, leicht und pflanzenbasiert gegessen werden sollte.

Zusätzlich kann der Stoffwechsel durch heißes Wasser unterstützt werden, was durch eine Abkochung mit einer Mischung aus Koriander-, Kreuzkümmel- und Fenchelsamen ein Segen für den gesamten Verdauungstrakt darstellt.

Hierfür können Sie einfach 1 Liter Wasser mit einem Esslöffel der Samenmischung und gern auch ein paar Ingwerscheiben für 10-15 Minuten sprudelnd aufkochen und dann schlückchenweise über den Tag trinken.

Auch ein einmal pro Woche eingelegter [Flüssigkeitstag](#) mit Smoothies, grünen Säften und Suppen kann schon viel bewirken, da das Verdauungssystem entlastet wird und so die Chance zur Regeneration bekommt.







## Die Leber – oft unterschätztes Power-Organ

### Heilkräuter für die Leber

Amalaki, die indische Stachelbeere, ist ein wirksames Antioxidans, welches die Leber bei ihrer Arbeit unterstützt und saure Eigenschaften von Lebensmitteln ausgleichen kann. Es wirkt alkalisierend, also entsäuernd auf das Gewebe und kann somit Entzündungsprozesse lindern. Sie können es als Einzelsubstanz einnehmen oder indem Sie Triphala vor dem Schlafen gehen zu sich nehmen. Triphala enthält neben Amalaki zwei weitere Beeren, die leicht abführend wirken und zusätzlich die Darmschleimhaut regenerieren.

Insgesamt gelten Pflanzen, die bitter schmecken, als Leber-unterstützend, da sie die Fettverdauung verbessern und den Fluss der Gallensäfte steigern. Hier können auf heimische Kräuter wie Wermut, Schafgarbe, Löwenzahn oder Mariendistel, aber auch auf ayurvedische Kräuter wie Neem oder Kurkuma zurückgegriffen werden.

### Für mehr Unterstützung

Immer mehr Patienten machen die Erfahrung, dass konventionelle Therapien allein nicht ausreichen. Sie erkennen, dass der Weg zur Gesundheit auf allen Ebenen stattfinden muss. So kann bei Leberkrankheiten z. B. die Ausleitung von Toxinen oder die Schonung durch eine ausgewogene Diät im Vordergrund stehen. Wichtig ist, die natürlichen Regulationsprinzipien wieder in ein notwendiges Gleichgewicht zu bringen. Ernährungsempfehlungen, hilfreiche Übungen sowie spezielle Kräutermischungen – alles eigens für Sie zusammengestellt – helfen bei einer bewussteren Lebensführung. Damit Ihre natürlichen Selbstheilungskräfte die gesunde Funktion der Leber wieder herstellen können.

Für weitere Informationen besuchen Sie doch unsere Webseite [Maharishi Ayurveda Privatklinik Bad Ems](http://www.maharishi-ayurveda-badems.de).

